



# EDIFÍCIO ACADEMIA

## MUSCULAÇÃO

Edifício  
*Academia*

Os pesos e aparelhos são utilizados de forma a fortalecer os grupos musculares, melhorando a estética e o condicionamento físico de quem pratica. Esta atividade proporciona melhoria na capacidade aeróbica e anaeróbica. Os principais objetivos da musculação são: preparação física, estético, preventivo e o terapêutico.

### NORMATIVO PARA A UTILIZAÇÃO DA SALA DE MUSCULAÇÃO

- O horário de funcionamento da sala de Musculação:
  - De Terça a Sexta – das 06h às 22h
  - Sábado, Domingo e Feriado – das 08h às 16h
- Não é permitida a realização dos treinos, sem camiseta, de calça jeans, de sapato, chinelos ou descalço;
- Proibida a permanência de menores de 14 anos na sala e de acompanhantes não alunos.

### INFORMAÇÕES PARA INÍCIO DOS TREINOS

- Para efetuar a matrícula, o aluno deve estar com seu exame médico em dia; O prazo para renovação do exame médico é de 12 meses, obrigatoriamente;
- Toda primeira aula ou mudança de treino deverá ser agendada na recepção da musculação.
- Sugerimos que o aluno passe por uma reavaliação e montagem de novo treino, a cada 3 meses, para que o professor possa direcionar o treinamento adequado, com base nos objetivos/necessidades do aluno.

### PROCEDIMENTOS DA SALA DE MUSCULAÇÃO

- Os televisores terão canais pré-definidos, permanecendo sem áudio e a sala terá som ambiente (rádio academia), com a programação sendo selecionada pelos professores;
- Para ouvir o som da TV, você pode utilizar um fone de ouvido. Procure o professor para que ele possa auxiliá-lo na conexão destes canais.
- O período para utilização dos equipamentos do setor de cárdio será de 30 minutos (esteiras, bicicletas e elípticos) e de 20 minutos (remos e simulador de escada), podendo ser estendido pelo mesmo período, caso não tenha outro aluno aguardando.
- Os alunos poderão utilizar os borrifadores e panos, distribuídos em pontos estratégicos pela sala, após seu treino.
- Quando estiver treinando nos aparelhos de musculação, respeite as normas de segurança e orientações dos professores.
- Os equipamentos devem ser revezados com os associados entre um treino e outro. Não podendo segurar o equipamento até terminar as séries.
- O associado deverá guardar e se responsabilizar pelos seus pertences que deverá ser guardado nos armários do vestiário ou no pequeno armário dentro da sala.
- Após a utilização dos pesos livres e anilhas, é obrigatório a devolução dos mesmos, nos suportes. Não jogue e não deixe halteres e dumbbells no chão.
- O uso de toalha é obrigatório.

### INFORMAÇÕES SOBRE OS PROGRAMAS DA MUSCULAÇÃO

- Na primeira aula o aluno terá um acompanhamento individual; nas demais aulas, o aluno acompanhará seu treinamento através das fichas/treinos individuais e qualquer dúvida deverá solicitar a presença do professor para auxiliá-lo.
- Sua presença será marcada automaticamente no terminal da sala de musculação, que servirá para um melhor controle de sua frequência e ajudar na montagem dos próximos treinos.